

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๕
๒๐ ส.ค. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้

ถ้าเราภาวนาไม่เป็น เวลาจะตายนะ
ใจทुरนทुरาย มีความทุกข์ตั้งแต่
ก่อนตายแล้ว ตายไปก็มีทุกข์อีก

หน้า ๑๕

ได้อารีย์หมอดู

โดนหักว่าบ้านฮวงจุ้ยไม่ดี ถ้าไม่แก้
ชีวิตจะต้องแย่ หากไม่สะเดกแก้
จะมีวิธีอื่นแก้ไขได้บ้างหรือไม่

หน้า ๑๘

ลัทธิเพเหระธรรม

เกิดเป็นสัตว์ วันๆ กินกับนอน
ไม่เห็นต้องทุกข์ร้อนอะไรใครที่มี
ทุกข์มาก อัจฉาสตร์ต้องไม่พลาด

หน้า ๒๓

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๕
ไดอารี่หมอดู	๑๘
สัพเพเหระธรรม ► เกิดเป็นสัตว์	๒๓
ของฝากจากหมอ ► เรื่องจริง ๆ ในโลกนิทาน และเรื่องต่างๆ ในโลกจริง	๒๕
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ► มือเปล่า	๓๐
รูปชวนคิด	๓๖

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปณิตานต

ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา บุญมานันท์ • ญัษฐิรา ปณิตานต

ญัษฐิรา สกฤตย์ศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สาริณี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัชฌนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสนธิเสรีกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศจากใจ บ.ก. ใกล้ตัวให้แปลกใหม่บ้าง
ผมและทีมงานธรรมชาติใกล้ตัว

ขอเสนอเรื่องราวของคนดังในวงการบันเทิง

ภายใต้ประเด็น “การเปลี่ยนแปลงชีวิต”

เริ่มตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป

ไม่แน่ว่าจะสิ้นสุดที่ฉบับไหน

เพราะฉะนั้นจึงไม่จัดทำเป็นคอลัมน์ประจำนะครับ

แต่ให้อยู่ในการดูแลของผม

ซึ่งก็หมายความว่าให้รวมอยู่ในบท บ.ก.

คุณๆจะได้ติดตามอ่านโดยสะดวก

แล้วก็ไม่ต้องเป็นภาระเพิ่มแก่ทีมงานฝ่ายอื่นๆ

ทำไมผมจึงเจาะจงวงการบันเทิง?

เพราะเป็นที่พิสูจน์แล้วครับว่าคนในวงการนี้

เป็นที่สนใจของสังคมกว้างมากที่สุด

ในสังคมออนไลน์อย่างทวีตเตอร์

ก็มีคนติดตามอ่านข้อความของ แอสตัน คิวเซอร์

มากกว่า บาร์ค โอบามา เสียอีก

ฉบับประเดิมการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนดังนี้

นิตยสารเราได้รับเกียรติจากดาวค้างฟ้า

ผู้เป็นที่รู้จักมากที่สุดคนหนึ่งของประเทศไทย

เรียกว่าถ้าท่านนี้เล่นทวีตเตอร์

ก็จะมีคนติดตามมากกว่านักการเมืองทุกคนแน่นอน

เขาคือ “แอ๊ด คาราบาว” หรือยืนยง โอภากุล

ผู้ก่อตั้งวงคาราบาวตั้งแต่ปี ๒๕๒๔

มีผลงานเพลงแต่งเองร้องเองไม่ต่ำกว่า ๙๐๐ เพลง

มีบทบาทหลากหลายที่สุดคนหนึ่งของไทย

ทั้งวงการบันเทิง วงการเมือง และวงการธุรกิจ

เพลงส่วนใหญ่ของคุณแอ๊ดเป็นเรื่องราวบอกถึงเหตุการณ์ต่างๆ

ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วง แต่ละยุค

เรียกว่าถ้าเกิดเรื่องอะไรสำคัญๆขึ้นในไทย

ก็ร้องเพลงสะท้อนความคิดจากคุณแอ๊ดเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆได้เลย

คุณแอ๊ดทราบว่ามีกลุ่มคนที่พอใจและไม่พอใจในบทบาทของเขา

แต่ไม่ค่อยมีคนสักกี่กลุ่มที่ทราบเบื้องลึกของชีวิตเขา

ว่าก็ไม่ได้พอใจในชีวิตของตนเองไปทั้งหมด

กับทั้งมีความสามารถพอจะเปลี่ยนสิ่งที่ไม่น่าพอใจในชีวิตตน

ให้กลายเป็นตรงกันข้ามขึ้นมา

โดยส่วนตัวผมชื่นชมแง่มุมนี้ของชีวิต

การที่เรารู้ว่าเรามีจุดใดไม่ดี เป็นจุดบอด เป็นความน่าละอาย

แล้วมีความพยายามพอที่จะเปลี่ยนแปลงให้มันดีขึ้น

ถ้าใครเคยเกลียดเราด้วยจุดบอดนี้

ก็ยอมเปลี่ยนเป็นรักได้ไม่ยากเลย

หวังว่าบทสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณแอ๊ด

จะเป็นแรงบันดาลใจ หรือประกายแห่งความชื่นชม

ทั้งสำหรับแฟนคลับและผู้ต่อต้าน “แอ๊ด คาราบาว” นะครับ

ดังตฤณ

สิงหาคม ๕๒



ทิมงาน - แต่ละคนมีเครื่องมือในการสร้างความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ถ้าจะพูดว่าคุณแอ๊ดอยากให้โลกนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นด้วยเสียงเพลงของคุณแอ๊ด ถือว่าถูกไหม?

แอ๊ด - ก็แค่อยากให้แฟนๆของเรา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ ฟังแล้วมีกำลังใจทำโลกนี้ให้น่าอยู่ขึ้น ไม่ต้องมาตีรันฟันแทงกัน แต่ไม่ได้หวังมากขนาดอยากเปลี่ยนโลกให้ดีขึ้นด้วยเสียงเพลงอะไร

ทิมงาน - คุณแอ๊ดเหมือนแต่งเพลงอยู่เกือบตลอดเวลา แม้ไปเจอเรื่องเล็กเรื่องน้อย เช่น เห็นรังต่อมันร้าง ก็เอามาคิดให้เป็นเพลงได้ คนเราความคิดผูกอยู่กับงานไหน ก็เหมือนชีวิตเกิดมาเพื่องานนั้น อย่างนี้คือชีวิตของคุณแอ๊ดเกิดมาเพื่อเพลงได้ไหม?

แอ๊ด - ก็เกิดมาเพื่อหลายอย่าง แต่เพลงนี่คือเรานัดที่สุด เป็นอะไรที่ ณ ขณะนี้ ตื่นขึ้นมาก็ทำมันได้ด้วยตนเอง จะให้ทำกับข้าวยังต้องพึ่งคนอื่นอยู่ และนอกจากเพลงแล้ว เรื่องการช่วยคนที่ทำกับข้าวให้ผม หรือการลงลึกไปในความรู้เกี่ยวกับศาสนาต่างๆ ผมก็เอาด้วย ชีวิตของผมอยู่เพื่อสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่ว่าในหัวมีแต่เพลงอย่างเดียว

ทิมงาน - คุณแอ๊ดยอมรับหลายครั้งว่าตัวเองเป็นคนอารมณ์ร้อน แต่หลายเพลงของคุณแอ๊ดเหมือนมีกระแสความอยากกล่อมคนให้จิตใจสงบเยือกเย็นลง อันนี้อยากถามว่างานเหล่านั้น มีผลทางอารมณ์ของคุณแอ๊ดเอง คือย้อนกลับมากล่อมให้จิตใจตัวเองเยือกเย็นลงได้บ้างไหม?

แอ๊ด - มีแน่นอนครับ! ขณะที่ผมแต่ง ขณะที่ผมร้อง ผมก็ได้คิด ผมก็ได้ฟังเองด้วย ซึมซับกลับมาเองด้วย มันไม่ใช่ความตั้งใจจะกล่อมคนให้นุ่มนวลลง แต่เราเองแต่งเสร็จและได้ร้องออกไปแล้ว ใครจะเย็นหรือไม่เย็นผมไม่รู้ แต่ผมเองเย็นลงแน่ๆ

ทิมงาน - นักเขียนส่วนใหญ่มีข้อความที่เขียนเองแล้วเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ขอให้คุณแอ๊ดยกตัวอย่างสักเพลง หรือหลายเพลงยิ่งดี ที่แต่งแล้วรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง ได้ข้อคิดจากคำในเพลงที่ฟังจำ และทำให้ไม่ลืมคำนั้น?

แอ๊ด - ก็อย่างเพลง “ทะเลใจ” เหมือนเราต้องเอาชนะใจตัวเอง ซึ่งเหมือนอยู่ใกล้เราแค่นี้ (ชี้นิ้วมาที่หน้าอก) มันเล็กนิดเดียว แต่จริงมันใหญ่ปานทะเล ผมคิดได้ในขณะที่แต่ง และยิ่งร้องก็ยิ่งย้ำให้คิดตามกับทั้งเห็นจริงไปด้วย หรืออย่างเพลง “บัวลอย” ก็สะท้อนให้เห็นความปรารถนาของผมที่จะเป็นบัวพันน้ำ ถึงแม้ยังไม่ได้ก็พยายามอยู่ บัวพันน้ำก็อย่างที่รู้กันว่าพระพุทธเจ้าหมายถึงคนที่หลุดพ้นนะ พวกเราเรียนกันแล้วก็ลืม แต่ถ้าเอามาตอกย้ำด้วยเพลง มันก็จะยังระลึกได้อยู่ ผมเอาเพลงบัวลอยที่ติดหูคนฟังไปปิดคอนเสิร์ตทุกคอนเสิร์ต แม้ส่วนใหญ่จะจำแต่ความมันของเพลง ผมก็หวังว่าวันหนึ่งพวกเขาจะคิดได้ว่าควรทำตัวแบบบัวลอย ซึ่งเป็นคนน่ารัก และเกิดมาเพื่อช่วยให้โลกนี้พ้นจากห้วงน้ำแห่งความทุกข์

ทิมงาน - สรุปคือเพลงที่คุณแอ๊ดแต่งมาไม่รู้กี่ร้อยเพลง มีสองเพลงนี้ที่มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณแอ๊ดเอง?

แอ๊ด - มีเพลงอื่นอีก อย่าง “คนเก็บฝัน” หรือ “ลู่ฟาง” ซึ่งเตือนให้ผมระลึกถึงพุทธแบบเซน ที่ให้ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติแบบไม่รบวากัน เพลงเหล่านี้ผมไม่ได้แต่งให้ชาวโลกฟังอย่างเดียว แต่แต่งแล้วมันกลายเป็นสิ่งที่หลอมรวมอยู่กับชีวิตของผมเองด้วย

ทิมงาน - สมมุติว่าคุณแอ๊ดมีอำนาจวิเศษ สามารถแต่งเพลงๆหนึ่งแล้วทำให้คนมากมายเปลี่ยนแปลงได้ พี่แอ๊ดอยากให้เพลงนั้นเปลี่ยนความคิดคนไปในทางไหนที่สุด?

แอ๊ด - ก็เปลี่ยนการทะเลาะเบาะแว้งให้เป็นสันติภาพสิ โลกทะเลาะกันเหลือเกิน ด้วยเหตุผลที่ตื้นมาก

ทิมงาน - ที่เราจะทำให้เลิกทะเลาะเบาะแว้ง จะต้องไปเปลี่ยนพื้นฐานตรรกะของคน ในฐานะที่คุณแอ๊ดเห็นความแตกแยกมาหลายยุคหลายสมัย น่าจะเข้าใจกิเลสมนุษย์ตรงนี้ได้ดีที่สุดคนหนึ่ง?

แอ๊ด - ความอยากเป็นใหญ่เหนือคนอื่น คือ รวยกว่า มีอำนาจมากกว่า เพื่อเป็นจำพวก สามารถสร้างเครือข่ายของตัวเอง ตรงนี้โยงมาถึงระบอบการปกครองได้เลยนะ โลกยังมาไม่ถึงจุดที่สุดที่จะพบวิธีการปกครองที่ดี ผมเชื่อว่าน่าจะมีอะไรดีกว่าประชาธิปไตยซึ่งให้เสรีในการเอาเปรียบกันมากเกินไป ถ้าผมวิเศษจริงผมจะแก้ด้วยการทำให้คนรักกัน อภัยกัน แบบขงจื้อบอกไว้ว่าคนเราต้องรู้จักที่จะรัก และปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความรัก แล้วในที่สุดเราจะได้รับความรักกลับคืนมา

ทิมงาน - สนใจงี้จื๋อนานหรือยัง? คุณแอ๊ดให้ความสนใจทางศาสนาแค่ไหน?

แอ๊ด - ก็เป็นสิบปี ทั้งเต๋า ทั้งเซน อย่างอิสลามก็เริ่มศึกษามาจนเข้าใจได้สองปีแล้ว ตั้งแต่เริ่มเกิดเรื่องร้ายๆในไทยเรานั้นแหละ

ทิมงาน - ทราบมาว่าคุณแอ๊ดแจกขนมและอาหารให้เด็กทั้งซอยเข้าบ้านนี้เลยใช่ไหม?

แอ๊ด - อันนั้นไม่เกี่ยวกับเรื่องของศาสนานะ เราเป็นเพื่อนมนุษย์ บ้านใกล้เคียงกัน ถ้าอยากได้รับความเอื้อเฟื้อจากพวกเขา เราก็ต้องเอื้อเฟื้อกับเขาก่อน

ทิมงาน - เพลงไหนที่คุณแอ๊ดแต่งแล้วเข้าถึงหูนักการเมือง และพอจะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้บ้างไหม?

แอ๊ด - อันนี้ผมไม่รู้ ถึงผมจะมีเพื่อนเป็นนักการเมืองมาก ก็ไม่เห็นมันจะสนใจกัน
ทุกวันนี้เพื่อนผมก็ยังซื้อเสียงกัน แล้วบอกผมว่าถ้าไม่ซื้อก็แพ้แน่สิ ผมก็ไม่ว่าทำอะไร

ทิมงาน - นอกจากจะใจร้อน ยังทราบว่าคุณแอ๊ดยังเป็นคนใจแข็งมาก ซึ่งไม่ใช่
พิสูจน์ด้วยความทรหดอดทนหรืออะไร แต่เป็นความสามารถหักห้ามพริ้วด้วยเข้า
คืออยากเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ยังทำได้ทันที ขอให้คุณแอ๊ดเล่าว่าเกิดความคิดอย่างไร
ตอนเลิกเหล้า?

แอ๊ด - ก็กลัวว่าสุขภาพทรุดโทรมเป็นหลัก และอีกอันหนึ่งคือภาพลักษณ์ ผมคง
ยืนอยู่ในสังคมอย่างมีเกียรติต่อไปไม่ได้ ในฐานะหัวหน้าวงดนตรีที่มีชื่อเสียง
ไม่อยากจะไปอื้อฉาวคนหนึ่งที่แฟน ๆ เห็นแล้วเสื่อมศรัทธา อย่างนั้นอนาคตมันจบ
ไม่สวยแน่ ผมไม่อยากให้พวกเขาผิดหวังในตัวผม

ทิมงาน - คุณแอ๊ดเคยเมาหัวราน้ำให้คนเห็น?

แอ๊ด - เมา! ใครอยู่ใกล้ผมจะเห็นบ่อย แต่ตอนนี้ไม่ได้เห็นมาร่วมปีแล้ว

ทิมงาน - สำหรับคุณแอ๊ด การห้ามใจตัวเองสำเร็จคือเรื่องน่าปลื้มหรือแค่เฉยๆ?

แอ๊ด - เป็นความภูมิใจส่วนตัวที่ไม่บอกคนอื่น ใครอยากกินเหล้าต่อก็เป็นสิทธิ์ของ
เขา ผมไม่ได้ไปว่า ผมแค่อยากใช้ชีวิตที่เหลืออย่างคนมีสติดีแบบที่พระพุทธเจ้า
สอน ไม่ใช่ไปอื้อฉาว ไม่อยากได้ชื่อที่ต้องตายแบบไปอื้อฉาว

ทิมงาน - ความสามารถในการห้ามใจในเรื่องนี้ได้ หรืออีกนัยหนึ่งขณะตัวเองได้
ช่วงปีหนึ่งที่ผ่านที่เลิกเหล้าได้ มันมีส่วนเพิ่มมนต์ขลังให้กับผลงานเพลงบ้างไหม?

แอ๊ด - บทเพลงของเรามันคมคายลึกซึ้งขึ้น คนฟังวิจารณ์ว่าดีกว่าช่วงก่อนๆ

ทิมงาน - มีอะไรพิเศษไปกว่านั้นไหม?

แอ๊ด - เราก็คือผู้ใหญ่ขึ้น สุขุมรอบคอบขึ้น หลังจากเลิกเหล้า หลายสิ่งหลาย
อย่างมันกลับคืนมา จะพูดจะทำอะไรไปมันไม่ใช้ด้วยใจที่คับแคบ ไม่ใช่ใจที่

พราเอเลียน อันนี้ก็มาสะท้อนในงานเพลงด้วย ที่ไม่บุ่มบ่ามเหมือนแต่ก่อน คนจะรู้สึกว่างานเพลงของเรามองโลกรอบด้านขึ้นกว่าเดิม ใจกว้างขึ้นกว่าเดิม

ทิมงาน - ขอถามให้ชัดขึ้นอีกนิด ความหมายคือเหล่าทำให้งานเพลงเก่าๆเป็นงานที่มาจากจิตใจคับแคบและพราเอเลียน?

แอ๊ด - อือ... ก็แบบว่าพูดพล่อยๆนะ แทนที่จะคิดก่อนพูด ก็พูดไปเสียก่อนแล้วพอเลิกเหล่าได้ก็คิดถึงคำของคานธีได้คำหนึ่ง คือ ถ้าเราคิดว่าคำๆนี้จะพูดดีหรือไม่พูดดี นั้นแหละ อย่าได้พูดเลย

ทิมงาน - อยากให้คุณแอ๊ดพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” กับการทำเพลง

แอ๊ด - พอมีสติความรู้สึกมันก็โล่งขึ้น สมองปลอดโปร่งตอนเช้าๆ มีเวลาคิดอะไรได้มาก เพลงใหม่ๆก็ออกมา แม้จะครึ่งๆกลางๆ เดียวก็ต่อได้ เรียกว่าเลิกเหล่าแล้วปริมาณกับคุณภาพเพลงเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ไม่มีเหล่าแล้ววัดผลกันเป็นรูปธรรมได้เลย

ทิมงาน - ขอให้คุณแอ๊ดยกตัวอย่างสักเพลงหนึ่ง ที่แฟนเพลงมาให้ฟีดแบ็กว่าเปลี่ยนความคิดเขา หรือให้กำลังใจเขาผ่านสถานการณ์ลำบากไปได้

แอ๊ด - ไม่เคยมีใครมานั่งคุยเจาะรายละเอียดกับผมจริงๆเลยนะ ก็แค่ประมาณว่า “ผมได้เพลงที่เนี่ยแหละถึงเป็นผู้เป็นคนขึ้น” หรือ “ผมชอบคนล่าฝันมากเลย เพราะทำให้มีกำลังใจต่อสู้กับชีวิต” แบบนี้เรียกได้ว่าบอຍเหมือนกัน แต่ผมจะมีวิธีรู้ของผมนะ อย่างถ้าคนขอเพลง “ลูกทุ่งขี่เมา” นี่แสดงว่าเขาต้องฟังเพลงนี้ละเอียดผมซ่อนอะไรไว้เยอะ ถ้าชอบเพลงนี้ก็แปลว่าได้อะไรจากเพลงนี้จริงๆ

ทิมงาน - เคยได้ยินแฟนเพลงร้องเพลงคุณแอ๊ดโดยบังเอิญไหม?

แอ๊ด - เคย!

ทิมงาน - ภาควิไมใจใหม่ที่ได้ยินความคิดของตัวเองผ่านปากของคนอื่น

แอ๊ด - ผมมองงานของตัวเองเป็นการทดลอง ได้ยินแบบนี้กับหูก็ถือว่า การทดลองมันเวิร์ก เรามาถูกทางแล้ว ควรทำต่อไปอย่างมีกำลังใจ อย่าพูดเรื่อง ความภาคภูมิใจเลย ผมว่ามันเป็นเรื่องตลกไปแล้ว ผมผ่านตรงนั้นมาแล้ว ผมอยาก ได้ยินเรื่องเพลงที่ไม่เวิร์กมากกว่า

ทิมงาน - คืออยากฟังเรื่องเพลงที่เราทำออกไปไม่โดนใจคน ว่าทำไมมันถึงไม่โดน?

แอ๊ด - อันนี้เหมารวมไปถึงการทำดนตรี การแสดงบนเวทีด้วย อย่างปีที่ผ่านมามีผม เล่นดนตรีอยู่ในร้านแห่งหนึ่ง เจอลูกค้าฝรั่งจากอเมริกาคณะหนึ่งทัก บอกว่าคุณเป็น ร็อคสตาร์นะ ต้องยินร้อง ไม่ใช่ขี้ร้อง แล้วมือแซ็กทำมาเอาไปซุกไว้ข้างหลัง ให้เขา ออกมาข้างนอกสิ แล้วนั่นอีก ก็ตาร์หลายตัวเกินไป ทำไมไม่เพิ่มแมนโดลินมาสลับ กันบ้าง ผมไม่แน่ใจว่าจะมีใครกล้าพูดกับผมอย่างนี้ แต่ตั้งแต่นั้นผมปรับปรุงวงใหม่ หมด ไม่เคยนั่งอีกเลย แอ๊ดที่พบนเวทีตลอด แล้วงานก็เข้ามาแบบไหลมาเทมา

ทิมงาน - แสดงให้เห็นตัวตนของแอ๊ด คาราบาว ว่ายังไม่ใช่ชาลันถั่วย ทำเพลง ระดับประเทศมาหลายสิบปี ก็ยังรับฟังเสียงติได้ ปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้นได้

แอ๊ด - ใช่! ผมไม่รู้จักชื่อฝรั่งคนนั้นด้วยซ้ำ ผมยอมทำตามใครก็ไม่รู้ แต่สิ่งที่เขา บอกกับผมมันมีค่า (พูดด้วยน้ำเสียงสะอึกตื่นตัน) คำเตือนคือสิ่งที่มึงมีตรให้ต่อกัน ไอ้ที่ฟลอยผสมโรงไปวันๆเรียกว่ามหลอกกิน

ทิมงาน - เกือบยี่สิบปีก่อนคุณแอ๊ดเคยกล่าวบนเวทีคอนเสิร์ตว่าพระพุทธเจ้าสอน เรื่องสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ปีนี้ถ้ามีโอกาสพูดกับมหาชนกว้างๆในโอกาสที่เหมาะสม คุณแอ๊ดอยากบอกกับพวกเขาเกี่ยวกับธรรมะและพระพุทธเจ้าละเอียดย ื่นกว่าเดิมไหม?

แอ๊ด - เมื่อเข้าก็ยังคุยกับน้องๆ คนเราดำเนินชีวิตไปตามกฎของกรรมตาม ธรรมชาติ แต่อาจฝันได้นิดหน่อยตรงที่มีความระวัง อย่างถ้าลูกน้องขับรถเร็ว เห็นเลยว่ามันขาดสติ ถ้าเราปล่อยเลยตามเลย มันขับรถไปคว่ำตาย เราก็อาจตาย ไปด้วย แต่ถ้าเราเตือนว่าอย่าขับเร็ว มันก็ขับช้าลง เราก็มีโอกาสรอดตายสูงขึ้น สรุปลือเรื่องสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม อย่าเข้าใจว่าปล่อยเลยตามเลย

ต้องปรับปรุงอะไรให้มันดีขึ้นด้วย แต่ถ้าพยายามให้ดีขึ้นแล้ว เช่นเตือนมันแล้ว มันขับ
ข้างแล้ว แต่ต้องเกิดอุบัติเหตุขึ้นอยู่ดี อันนั้นค่อยไปบอกว่าเป็นเรื่องของกรรมเก่า
ช่วยไม่ได้แล้วจริงๆ สรุปคือแก้ไขให้ดีที่สุดก่อน ถ้ายังช่วยอีกก็ค่อยไปถือว่ามันเป็น
เช่นนั้นเอง กรรมเก่าให้มาอย่างนั้น

ทีมงาน - ที่ผ่านมากุณเอด์รับเล่นละครเล่นหนัง แต่มักเป็นบทที่ไม่ค่อยเด่น ทั้งที่
ระดับนี้อยากเล่นบทอะไรใครๆก็ให้ มีเหตุผลอะไรเป็นส่วนตัวไหม?

เอด์ - ไม่เด่นแต่ก็มีคุณค่านะ อย่างบทพ่อที่ต้องสอนพระเอกเนี่ย ผมเอาแล้ว
ถือว่าได้ให้อะไรกับคนดูแล้ว

ทีมงาน - ใช้ชีวิตมาถึงตรงนี้ ถือว่าเลยจุดสูงสุดมาหรือยัง?

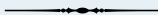
เอด์ - เลยแล้วครับ ชีวิตที่เหลือคือกำไรแล้ว ที่ผ่านมาผมพิสูจน์ตัวเองแล้วว่าทำ
อะไรก็ได้ ที่เคยคิดเคยฝันนั้น ผมมาได้ไกลเกินด้วยซ้ำ

ทีมงาน - ทุกวันนี้ตื่นขึ้นมาอยู่กับ “ความพอ” แล้ว ไม่ต้องนั่งนึกว่าไปจุดหมาย
แล้วหรือยัง เพราะมันเลยมาแล้วใช่ไหม?

เอด์ - ครับ!

ทีมงาน - อธิบายความรู้สึกได้ไหม สำหรับคนที่ผ่านจุดสูงสุดมาแล้ว มาได้ไกลเกิน
ความฝันแล้ว มันเป็นสุขหรือเฉยๆยังไง?

เอด์ - เป็นสุข! แล้วก็อยากสอนอยากบอกกับคนรุ่นต่อไปถึงทางลัดด้วย มันถึง
เวลาที่ผมยินดีนั่งคุยกับใครต่อใครทั้งทางโลกและทางธรรมนานๆ ผมไม่ค่อยได้ลง
ลึกอะไรมากหรอก แต่อ่านเยอะ แล้วก็ชอบแจก หนังสือบางเล่มนี้เหมือนกับเพลง
นั้นแหละ อาจเปลี่ยนชีวิตคนได้เลยนะ!



เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เรื่องเจ็บเรื่องตาย แม้มิอยากให้เกิดขึ้น
แต่ก็เป็นเรื่องจริงที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้นนะค่ะ

“ธรรมะจากพระผู้รู้” ฉบับนี้

จะชวนคุณผู้อ่านมาซุ่มตายกันค่ะ

ใครสนใจ ตามอ่านได้ในฉบับเลยละ ^_^

โดนหักว่าบ้านฮวงจุ้ยไม่ดี ถ้าไม่แก้ชีวิตจะต้องแย่
หากไม่สะดวกแก้ฮวงจุ้ย จะมีวิธีอื่นแก้ไขได้บ้างหรือไม่?

พบคำตอบจาก “หมอพีร์” ที่คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ค่ะ

เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน วันๆ กินกับนอน ไม่เห็นต้องทุกข์ร้อนอะไร
ใครที่มีทุกข์มาก กระทั่งเคยคิดอิฉาสัตว์แบบนี้

ต้องไม่พลาดคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” นะค่ะ

“คุณกล่องไม้” มีบทความแฝงแง่คิดดีๆ มาฝาก

ในตอน “เกิดเป็นสัตว์” ค่ะ

แม้จะมีสมบัติมากมายในกำมือ แต่หากไม่มีโอกาสได้ใช้

ก็คงไม่ต่างอะไรกับ “มือเปล่า”

คุณจะทำอย่างไรกับทรัพย์สินที่มีอยู่

หากรู้ตัวว่า จะต้องลาโลกไปในอีกไม่กี่วันข้างหน้า

พบเรื่องสั้นอ่านสนุกพร้อมได้สติ โดย “คุณธีระวัฒน์”

ที่คอลัมน์ “เรื่องสั้น” ค่ะ

ใครชอบนิทาน เชิญที่คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” นะค่ะ ^^*

นิทานหลายเรื่องที่เราค้นเคยกันดี

อาจมีธรรมะแฝงอยู่ในมุมที่เราคาดไม่ถึง

พบเรื่องราวพร้อมข้อคิดจาก “คุณหมอพิมพ์การัง”

ในตอน “เรื่องจริงในโลกนิทาน และเรื่องต่างๆ ในชีวิตจริง” ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- เชิญร่วมฟังบรรยาย และถามปัญหาที่คุณอยากรู้กับคุณดังตฤณ
วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.
ห้อง LNG101 ชั้น ๑ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. ๐๒-๔๗๐๘๗๔๓
แผนที่และการเดินทาง http://www2.kmutt.ac.th/thai/con_us/index.html
สำหรับผู้ที่น่าสนใจมาอาจหาที่จอดในมหาวิทยาลัยยากหน่อยนะคะ
และตอนที่จะนำรถเข้าจะต้องแลกบัตร ให้แจ้ง รปภ. ว่ามาสัมมนาที่คณะ
ศิลปศาสตร์
ในกรณีที่หาที่จอดในมหาวิทยาลัยไม่ได้ อาจจะต้องนำรถไปจอดที่ศูนย์เยาวชน
หรือ สวนธนบุรีรมย์ ซึ่งเป็นสถานที่ใกล้เคียงแทนค่ะ
- ใครที่อยู่ใกล้ ๆ บางแสน ชลบุรี โอกาสดีมาถึงแล้วค่ะ
เชิญร่วมฟังการบรรยายเรื่อง “การเจริญสติในชีวิตประจำวัน”
โดยคุณดังตฤณ ที่ รพ.มหาวิทยาลัยบูรพา ในวันจันทร์ที่ ๓๑ ส.ค. เวลา
๑๓.๓๐ น.
แจ้งสำรองที่นั่งได้ที่ ฝ่ายวิชาการ ๐๓๘-๓๙๔๘๕๐-๓ ต่อ ๕๑๙ , ๕๒๖
ติดต่อ คุณสุภาพร กุลวงศ์ (คุณติ่ม)
หรืออีเมล wilairat99@hotmail.com
ภายในวันที่ ๒๘ ส.ค. นะคะ
มีที่นั่งสำหรับผู้สนใจทั่วไปประมาณ ๑๐๐ ที่นั่งค่ะ
- ข่าวดี ! สำหรับท่านที่มีเพื่อนชาวต่างชาติ
ที่ต้องการศึกษาธรรมะที่เรียบง่ายและลัดสั้น
พบกับหนังสือ “แต่เธอผู้มาใหม่” ฉบับภาษาอังกฤษ ได้แล้วที่นี่ค่ะ
http://01.wimutti.net/pramote/books/newcomer_eng.pdf

พบกัันใหม่พฤห้สหน้ากัับฉบั๊ Lite ที่ <http://www.dlitemag.com>
สวัสดีคะ



พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

คำถาม : ถ้าป่วยอยู่ รู้ว่าจะตาย จะท่องพุทโธตลอดติ่มยัครบ หรือว่ามีสติตามรู้ครบ

ถ้ามีสติได้ก็มีสติไปนะ ถ้ามีสติไม่ได้ก็พุทโธไป
พุทโธไปเรื่อยๆ อย่างน้อยก็กลับมาเป็นมนุษย์ เป็นเทวดาอะไรได้
ถ้ามีสติเรื่อยๆไป อาจจะเกิดมรรคเกิดผลอะไรขึ้นเลยก็ได้
แต่ว่าคนเราอยู่ๆจะบอก ตอนจะตายแล้วบอกให้มีสตินี้มันเป็นไปได้
มันต้องซ้อมซะก่อนจะตาย
ต้องซ้อมให้มีสติซะก่อน
เหมือนเราจะตกน้ำแล้ว จะมาถามหาตำราว่ายน้ำเนี่ยไม่ทัน
ต้องว่ายน้ำให้เป็นก่อนแล้วตกน้ำแล้วว่ายได้
การที่เราจะฝึกสติจนตายอย่างมีสติได้นี้
เราต้องฝึกให้มีสติตั้งแต่วัยเป็นๆอยู่
นั่นเราคอยมีสติรู้สึกไป ถ้ามันจวนตัวจริงๆ
พวกเราฝึกรู้สึกตัว ดูจิต ดูใจ ดูกายชำนาญนะ
เวลาเจ็บป่วยจริงๆนะ นอนดูกายมันตาย

มีพระองค์หนึ่งท่านไปเรียนกับหลวงพ่ที่ศรีราชา
เวลาท่านมาเรียนท่านก็ฝีมือพอๆกับพวกเรานี้แหละ
ต่อมาท่านเป็นโรค โรคเดียวกับผมพวก
โรคอะไรไม่รู้ชื่อภาษาฝรั่ง เราก็อายุๆ เราก็อายุๆ เราจำไม่ได้แล้ว
หลวงพ่อก็อธิบายท่านกะว่าพรุ่งนี้ท่านตาย วันนี้เลยไปเยี่ยมท่านซะหน่อย
ไปให้กำลังใจท่าน ไปถึงก็ไปบอก “ท่านอาจารย์ รอบนี้ตายแน่”
นี่ให้กำลังใจนะ ไปให้กำลังใจ “อาจารย์ตายแน่เลย ยังไงก็ตายรอบนี้”
“ไหนๆ อาจารย์จะตายนะ อาจารย์นอนดูร่างกายมันตายนะ ใจเราเป็นคนดู

ดูมันตายไปเลย” นี่ท่านทำได้จริงๆนะ ท่านนอนเห็นร่างกายมันตายนะ
จิตท่านเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ ท่านก็ได้กำไรไป
ถ้าเราภวนาไม่เป็น เวลาจะตายนะ ใจทຸນทຸราย
มีความทุกข์ตั้งแต่ก่อนตายแล้ว ตายไปก็ต้องมีความทุกข์อีก
ฉะนั้นอนาคตนะเป็นสิ่งที่เราสร้างเอง
งั้นเราอย่าประมาท ต้องฝึกไว้ตั้งแต่ก่อนตาย

มีลูกศิษย์หลวงพ่อบุญหลายคนเลยนะเป็นมะเร็งเป็นอะไร
เดี๋ยวนี้คนเป็นมะเร็งเยอะมากเลยเป็นโรคฮิตมากเลย
บางคนเป็นมะเร็งแล้วก็บอกว่า หมอบอกอยู่ได้อีกไม่กี่วันแล้ว
มาหาหลวงพ่อนะ บอกกรรมฐานที่เคยทำมาทุกสิ่งทุกอย่างนะ
แตกสลายไปหมดแล้ว ทำไม่ได้เลยตอนนี้
บอกคุณทำให้สบายนะ จะตายก็ช่างมันเถอะ
ให้คอยนึกไว้ว่า ร่างกายนี้ เราขอถวาย เหมือนดอกไม้บูชาพระพุทธเจ้าไปเลย
สละถวายบูชา เป็นพุทธบูชา
เราจะมีสติคอยรู้สึกไปเรื่อยๆ ตายก็ตายไป
เหมือนถวายดอกไม้กับพระพุทธเจ้าไปแล้ว ปักแจกันไปแล้ว
ดอกไม้จะเหี่ยวก็เรื่องของดอกไม้ ไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว
จนปานนี้แกยังไม่ตายเลย เพราะใจของแกเข้มแข็งขึ้นมา
แกรู้สึกร่างกายนี้ แกสละออกไป ใจเข้มแข็ง ใจตื่น ใจเบิกบาน
มีธรรมปิติหล่อเลี้ยงอยู่ ตายยาก มีหลายคนนะ เป็นอย่างนั้น
ฉะนั้นถ้าเจ็บป่วยจริงๆแล้วทຸນทຸรายนี้ ก็เท่ากับเตรียมมรณเป็นทีไป
เจ็บป่วยนะ แล้วก็ห่วงโน้นห่วงนี้ ก็เตรียมไปเป็นเปรต
เจ็บป่วยอยู่ แล้วก็เพ้อคลั่ง หลงไปเรื่อยๆ ก็เตรียมไปเป็นเดรัจฉาน
งั้นเจ็บป่วยนะ เราก็มีสติไว้
อย่างน้อยคิดถึง พุทโธ พุทโธนะ ก็เป็นมนุषยิได้ เป็นเทวดาได้
ทำความสงบเข้ามาได้ก็เป็นพรหมได้
มีสติรู้กายรู้ใจไปเลย อาจจะกำลังแก่กล้าพอ อาจจะได้มรรคผลขึ้นมา คຸ່ມที่สุด
เลย

อยู่ที่ว่าเราต้องฝึก ตั้งแต่ก่อนป่วย
ตอนนี้กำลังมีเรี่ยวมีแรง ต้องฝึกก่อนนะ
รอให้ป่วยหนักแล้วจะถามว่า จะทำกรรมฐานอะไร นี่ไม่ทันแล้วล่ะ
ต้องฝึกซะตั้งแต่ตอนนี้ เหมือนกับก่อนตกน้ำ ต้องว่ายน้ำให้เป็นซะก่อน
ต้องฝึกซะก่อน ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท
ถ้าประมาท ก็คือตายແງແກ่ ตายหยังເຍີຍດ

๒๙ เมษายน ๒๕๕๒

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๕

โดย หมอผีร์

สิงหาคม ๒๕๕๒

สวัสดีทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ มีเรื่องแจ้งให้ทราบสองเรื่องค่ะ เรื่องแรกเกี่ยวกับสถานที่พักสำหรับปฏิบัติธรรม เผอิญครั้งก่อนที่เคยลงรูปไว้ มีรูปเดียวโดด ๆ อาจจะทำให้รู้สึกว่ามันน่าอยู่เท่าไรหรือน่ากลัวเกินไป ความจริงมีรูปมากกว่านั้นค่ะ แต่วันนั้นโทรศัพท์มือถือเสียทำให้สามารถส่งรูปไปให้ทีมงานได้รูปเดียวเอง ความจริงแล้วมีห้องสำหรับผู้หญิงซึ่งพักรวมกันได้ประมาณห้าคน และศาลาสำหรับผู้ชายหรือบางท่านที่ต้องการความสงบสันโดษก็สามารถพักที่ศาลาได้ค่ะ





ส่วนเรื่องที่สอง เป็นเรื่องที่น่ายินดีมาก สำหรับพี่คนหนึ่งซึ่งเป็นทุกข์เพราะหนี้สิน และคิดฆ่าตัวตาย คนที่พี่เคยนำเรื่องราวมาเขียนไว้ในฉบับที่ ๗๓ พอนิตยสารเผยแพร่ออกไป มีผู้ใจบุญท่านหนึ่งติดต่อทางทีมงานมาว่าอยากจะช่วยชำระหนี้จำนวนห้าหมื่นให้กับพี่คนนี้ ตอนนั้นพอทราบข่าวดีใจมาก ๆ ดีใจแบบบอกไม่ถูกเลย ขออนุมัติมาจากใจจริงค่ะ พอติดต่อกลับไปหาพี่เขาสองวันเขาก็โอนเงินมาให้ พี่เองติดต่อไปทางพี่คนที่เดือดร้อนให้นัดเจ้าหน้าที่มารับเงินค่ะ ตอนนีพี่ผู้ชายคนนี้ก็กำลังใจขึ้นมามากเลยคะ

สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องบ้านที่อยู่อาศัยคะ คนส่วนใหญ่ชอบมาถามพี่เสมอเลยคะ ว่าบ้านที่อยู่ตอนนี้เป็นยังไงบ้าง เจ้าที่ดีไหม ต้องแก้ไขอะไรหรือเปล่า ซึ่งถ้าเกิดคำตอบที่ออกมาบอกว่าไม่ดีให้ย้ายเถอะ ก็คงทำได้ยาก เพราะบางคนไม่สามารถที่จะย้ายบ้านได้ง่ายขนาดนั้น มีอยู่ครั้งหนึ่งเคยไปพบอาจารย์ที่สอนวิชาฮวงจุ้ย เขาพูดอยู่คำหนึ่งบอกว่าฮวงจุ้ยเป็นเรื่องของคนรวย ไม่ใช่เรื่องของคนไม่มีเงิน คนไม่มีเงินดูฮวงจุ้ยมีแต่เสียเงินเพิ่ม ซึ่งมันเป็นแบบนั้นจริง ๆ ถ้าต้องแก้ไขอะไรที่ไม่ใช่เงินมากสามารถทำได้ไม่เป็นไร แต่เมื่อต้องใช้เงินมากแล้วเกินกำลังก็ไม่ต้องทำคะ มาแก้กันที่การทำความดีกันดีกว่าเช่น

๑. การสวดมนต์ในบ้านทุกวัน สวดบทอธิศีลสะพราหมณสามจบหรือเก้าจบและแผ่เมตตาโดยหลับตาแผ่ออกไปให้รอบบ้านอย่างนี้ช่วยได้มาก

๒. การเดินจงกรม ให้เดินในบ้านทุกวัน ถ้าพื้นที่แคบให้เดินเป็นเลขแปด การเดินจงกรมเป็นการทำความดีที่ใหญ่จะทำให้บ้านสว่างขึ้นมาได้ค่ะ

๓. การปรับอารมณ์ บางที่บ้านที่ร้อนไม่ได้เกิดจากที่ดินมีปัญหา แต่เกิดจากคนในบ้านมีโทสะแรงเหมือนกัน จึงต้องมาอยู่รวมกันในหลังเดียว หรือที่เรียกว่ากรรมพันธุ์ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์เลยต้องมาเจอกันเป็นธรรมดา เพื่อให้ต้องใช้กรรมกับสร้างกรรมใหม่เพิ่มให้ตัวเอง ดังนั้นต้องเริ่มต้นที่อย่าอยากให้คนอื่นใจเย็น ควรเริ่มจากการแก้ไขตัวเองให้ใจเย็นก่อน สิ่งที่ใช้แก้ไขโทสะคือเมตตา การเมตตา เช่น คิดในแง่บวกให้มาก ๆ ว่าไม่เป็นไรเขาเป็นแบบนี้มาตั้งนานแล้ว หรือสงสัยเป็นกรรมของเราเลยต้องมารองรับอารมณ์ของคนอื่น ไม่เป็นไรถือว่าใช้กรรมแล้วกัน ถ้ารู้สึกเบรกไม่อยู่ให้ท่องพุทโธในใจไว้ก่อน หรือถ้าไม่ไหวจริง ๆ ต้องเดินหนีไปก่อน

๔. สำรวจตัวเองว่ากตัญญูกับพ่อแม่ดีหรือยัง ทำทานอย่างต่อเนื่องหรือไม่ หากรู้สึกว่าการเงินไม่คล่อง มีความรู้สึกอยู่เท่าไรไม่รวยสักที การแก้ไขคือต้องเริ่มทำดีกับพ่อแม่ก่อน และเริ่มทำทานเป็นนิสัยไม่ว่าจะเป็นกบวัด คน สัตว์ โดยริเริ่มเองไม่ถามใคร

๕. กรณีมีปัญหาด้านสุขภาพ อันดับแรกให้เช็กเรื่องการทานอาหารก่อนว่าทานอะไรที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่ ต่อไปเช็กตัวเองว่าออกกำลังกายหรือเปล่า สถานที่ห้องนอนอบอุ่นหรือไม่ และเมื่อเช็กแล้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอดูแลสุขภาพดีตลอด ให้ทำบุญปล่อยสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นโคกระบือ ปลา ต่าง ๆ และทำบุญถวายสังฆทานยา บริจาคโรงพยาบาลช่วยคนเจ็บป่วยเป็นประจำ จะเป็นตัวแปรเสริมได้

ถ้าใครทำดีด้านต่าง ๆ ให้ส่งเสริมกันไป ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีลห้า ทำทาน ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อบุญคุณผลจะมีโอกาสให้โยกย้ายไปอยู่ในสถานที่ที่ดีขึ้นเอง แต่สำหรับบางคนทำบาปบ่อย ๆ เมื่อกรรมผลลึกลับจัดให้ไปอยู่ในสถานที่ที่แย่งได้ ตามความแรงของกรรมที่ทำมาให้ผล

ดังนั้นอย่าให้สถานที่มาทำให้เราเป็นทุกข์เป็นกังวลมากกว่าเดิมเลยคะ มีอยู่ครั้งหนึ่งไปกราบหลวงพ่ มีพระมาส่งการบ้านท่านว่า ตั้งแต่บวชมาไม่เคยเจอวัดที่ไหนอยู่

แล้วสงบใจเลย ย้ายมาหาวัดแล้ว วัดแรกก็รุ่นวาย วัดที่สองก็ขัดแย้งกัน วัดอื่นเป็นแบบเดียวกันหมด หลวงพ่อท่านก็ถามกลับไปว่าแล้วท่านร้อนที่ไหนหรือ พระอิกรูปท่านบอกว่าใจท่านร่ำร้อน และท่านก็ปึงขึ้นมาในตอนนั้นว่าใจท่านร้อน หลวงพ่อตอบไปว่าในเมื่อท่านร้อนที่ใจแก้ที่ใจ ไม่ใช่สถานที่ข้างนอก หลังจากนั้นทราบข่าวมาว่า ท่านมาส่งการบ้านหลวงพ่อก็อีกท่านบอกว่าท่านจะไม่ย้ายแล้ว เพราะท่านแก้ที่ใจท่านได้ คือฝึกสติรักษาใจตัวเองนั่นเอง

ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ไม่ใช่สถานที่เป็นตัวกำหนดอย่างเดียว แต่ก็ยอมรับนะคะว่าสถานที่บางทีก็เป็นตัวทำให้จิตตกได้เหมือนกัน แต่เมื่อเราพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นทั้งกาย วาจาใจ ถึงเวลาบุญผลิผลทำให้อยู่ได้อย่างไม่เป็นทุกข์ หรือมีโอกาสดีย้ายออกไปในที่ที่ดีขึ้นได้ค่ะ

แม้กระทั่งทุกข์ยามต่าง ๆ พี่ก็ไม่ค่อยจะถือเท่าไรหรอกะ วันนี้เพื่อนโทรมาถามว่าจะออกรถเวลากี่โมงดี บอกเพื่อนไปว่ากี่โมงก็ได้แล้วแต่สะดวกสิ ไม่จำเป็นต้องเวลานั้นเวลานี้หรอก สมมุติว่าวันนี้ฤกษ์ดีหกโมงเช้า ออฟฟิศพนักงานยังไม่เปิดเลย ใครจะออกให้ได้ หรือบอกฤกษ์ดีตอนห้าโมง กรุงเทพตอนเย็นรถติดมาก ไปออกรถตอนนั้นขับออกมาเจอรถติดหงุดหงิดกันทั้งคันอีก หรือฤกษ์ดีเก้าโมงเช้าวันนั้นฝนถล่มหนักน้ำท่วมถนน ขับรถออกมาเจอน้ำท่วมเครื่องยนต์จะอย่างไร หรือว่าบางทีบอกเขาว่าเก้าโมงดีสุดพอไปถึงพนักงานก็ต้องเลื่อนเวลาไปอีกยี่สิบนาที ดันไปโมโหพนักงานอีกว่าทำให้เสียฤกษ์ บาปอีก ดังนั้นฤกษ์สะดวกดีที่สุดคะ เช่นวันนี้สิบโมงรถไม่ติดก็ไปตอนสิบเอ็ดโมงถนนโล่งขับสบายพอดีใจคะ ชีวิตเมื่อคิดดีทำดีย่อมดึงดูดสิ่งดี ๆ มาให้เราเสมอคะ อย่างกลัวอย่างกังวลเรื่องทุกข์ยามเลย และที่สำคัญจะรู้ได้ไงว่านาฬิกาเรือนไหนเดินตรงพอดี

รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแคะแกระกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์

ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

ไดอารี่หมอดู ค้อยแคะแกระกรรมกับหมอผีร ตอน ๑๕

“รักของคุณแพม สาวประเภทสอง รักแยๆ แต่...ค่อยๆเริ่มดี รักกันมาห้าปี จะคบกันต่อมั้ยเนี่ย”

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/274/ใหม่ไดอารี่หมอดู-ค้อยแคะแกระกรรมกับหมอผีร-ตอน15>

ไดอารี่หมอดู ค้อยแคะแกระกรรมกับหมอผีร ตอน ๑๖

“สาวเสียดๆ กับ ความรักขาลง ทำไงดีแหละทีนี้ หมอผีรบอกว่ามีคำตอบอยู่ในหนังสือรักแท้มีจริง อยากรู้ต้องฟังด่วน”

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/275/ใหม่ไดอารี่หมอดู-ค้อยแคะแกระกรรมกับหมอผีร-ตอน-16>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีรในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีรได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

เกิดเป็นสัตว์

โดย กล่องไม้

สมัยก่อนเคยคิดว่า เกิดเป็นสัตว์นี่ดีจัง วันๆไม่ต้องทำอะไรนอกจากกินกับนอน

แต่ตั้งแต่เรียนรู้ธรรมะมากขึ้นก็พบว่าเกิดเป็นสัตว์ไม่ใช่เรื่องน่ายินดีสักนัก
และที่ยิ่งกว่านั้น คือ การเกิดไม่ใช่สิ่งที่น่ายินดีเลย ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม
การไม่เกิดอีกสิ ที่ดีที่สุด

ฉันสังเกตดูสัตว์เลี้ยงของตัวเอง ก็พบว่าวันๆมันไม่มีอะไรทำ ไม่มีอะไรต้องรับผิดชอบ
วันๆมันก็เลยเอาแต่นอนเล่น ดูท่าทางเหมือนกำลังคิดอะไรไปเรื่อยๆ
บางทีมันก็นอนฝันกลางวัน ก็ฟังชานต่อไปอีก

เห็นแล้วก็สะท้อนใจ ...การเกิดในภพเดรัจฉานนี้ช่างเอื้อให้เกิดในภพภูมิต่ำไปเรื่อยๆ
เสียจริง เพราะนอกจากจะไม่มีโอกาสสร้างกรรมดีที่มีแรงเหวี่ยงพองจะเกิดในภพภูมิ
สูงแล้ว การที่วันๆสั่งสมความฟุ้งซ่าน และความหลงไปเรื่อยๆก็ยิ่งปิดโอกาสให้ไม่ได้
เกิดเป็นสิ่งที่สูงกว่าสัตว์เดรัจฉานด้วย

ในขณะที่ฉันกำลังรู้สึกสังเวชใจแทนเจ้าสัตว์เลี้ยงของตัวเองอยู่นั้น พลันก็นึกย้อนมา
ดูตัวเอง

“แล้วเราล่ะ?”

แม้จะได้เกิดในกายมนุษย์ แต่มนุษย์ส่วนมากก็สั่งสมจิตหลงเอาไว้ต่างกับสัตว์ตรง
ไหน ถ้าเราไม่หัด “ตื่น” ให้เป็น และจมอยู่กับจิตหลงไปนานๆ พอตายไปจะไป
เกิดเป็นอะไรไม่น่าจะเดายาก...

คิดได้อย่างนั้นฉันก็ใจหายวาบ

...จะมัวประมาทอยู่ไม่ได้

มีโอกาสนั้นได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตให้ดีขึ้นได้ด้วย
กรรมปัจจุบันแล้ว กระทั่งมีโอกาสจะไม่ต้องเกิดมาเสวยทุกข์สุขเวียนไปเวียนมา
อย่างน่าเบื่อซ้ำแล้วซ้ำเล่า ด้วยการภาวนา จะปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไปอย่างน่า
เสียดายนั้นหรือ

พลันฉันก็นึกถึงคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ขึ้นมา

“หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย ลงมือเสียแต่วันนี้

ก่อนที่กระแสนลมแห่งกาลเวลา จะพัดพารอยพระบาทของท่านหายไป

เพราะถึงวันนั้น พวกเราก็จะต้องระหกระเหินไร้ทิศทางไปอีกนานแสนนาน”



สารบัญ ←

เรื่องจริงในโลกนิทาน และ เรื่องต่างๆในโลกจริง



ยุคนี้มีการรณรงค์ให้คุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ
นิทานก่อนนอนช่วยขับกล่อมให้เด็กๆ หลับไหลอย่างมีความสุข
เชื่อมั่นในคุณงามความดี มีความหวังกับชีวิตวันข้างหน้า

แถมยังได้ประโยชน์ด้านภาษา ความอบอุ่นใกล้ชิด เสริมจินตนาการ
ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อนิ้วมือและสายตา เพาะนิสัยรักการอ่าน
ฝึกวินัย เพิ่มสมาธิ ปลูกฝังจริยธรรม และเสริมทักษะการแก้ปัญหาด้วยค่ะ

นิทานที่ดีต้องแบ่งตามช่วงอายุของเด็กๆ
เพราะจะต้องคัดสรรภาษา และร้อยเรียงเรื่องราวที่เขาเข้าใจ
นิทานของเด็กเล็กจ๋า จึงเป็นเรื่องราวรอบตัว เช่น “กิ้งก่าคะน้า” “หนูชอบแปรงฟัน”

โตอีกหน่อยก็เป็น “เมื่อหนูมีน้อง” “ไปโรงเรียนกัน” “ลูกหมีไปหาป่าหมี”
เนื้อหาทวีความซับซ้อนไปเรื่อย เลียนล้อกับชีวิตจริงที่เขากำลังเผชิญ

โตอีกนิดก็จะได้ฟังนิทานอมตะ รู้จักสโนไวท์ ลูกหมีสามตัว ปลาบู่ทอง
และอีกหลายเรื่อง เด็กๆ เริ่มเรียนรู้ว่า โลกนี้ยังมีคนใจร้าย มีแม่มด
มีนางฟ้า มีหมาป่า มีผี มีลูก มีผีเสื้อ และสมหวัง มีวันนี้และมีวันพรุ่งนี้



ความจริงแล้ว นิทานทุกเรื่องต้องการสอนให้เด็กๆ เป็นคนดี
หลายเรื่องขึ้นต้นคล้ายกัน แต่ตัวการ์ตูนเล่นบทต่างกัน เนื้อเรื่องจึงผิดกัน
แต่ท้ายสุดแล้วทุกเรื่องก็สอนให้รู้ว่า การทำดีย่อมได้รับผลดีตอบแทน

สโนไวท์ถูกแม่เลี้ยงรังแก แต่เธอก็ยังร่าเริง มีความสุขกับการทำงานบ้าน
ทำกับข้าวอร่อย ชอบร้องเพลงเล่นกับนก เต้นระบำกับผ้าชีวรี่ก็ได้
ความสดใสและมีน้ำใจของเธอ ทำให้ใครๆ ก็อดหลงรักไม่ได้

หนูเอื้อยลูกแม่ปลาบู่ก็ถูกรังแก เธอไม่รำเริงนั้ก แต่ก็ป็นเด็กดี ทำงานเก่ง หนูอ่อนโยน ไม่เคยถือโกรธคนอื่น เพราะเชื่อคำสอนของแม่ที่ว่า “ทำแต่ความดีเอาไว้ ไม่มีใครเห็น พระก็เห็น เราก็รู้อยู่แก่ใจ”

พิน็อคคิโอ เจ้าตุ๊กตาไม้ที่อยากเกิดเป็นเด็กชาย เจ้าตุ๊กตาถ้อกำเนิดมาจากพ่อช่างไม้ ผู้อยู่เพียงลำพังอย่างโดดเดี่ยว เกิดเป็นลูกหมูก็แสนจะลำบาก เกิดเป็นหมาป่าก็หิวโหยตลอดปี

ดูเหมือนว่าใครๆ ก็มีปัญหาในชีวิต เคยไม่พอใจอะไรสักอย่าง แต่ใครๆ ก็เลือกบทละครเอาเองตามแต่ใจอยากไม่ได้

ใครๆ ก็มีช่วงจังหวะชีวิตที่รู้สึกว่ “โลกนี้ช่างไม่ยุติธรรม” “ฉันไม่ชอบชีวิตแบบนี้” อยาก หรือ ไม่อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อาจจะเคยรู้สึกว่ถูกรังแก ถูกเอาเปรียบ เคยร้องว่ “ทำไมต้องเป็นฉัน”

ความจริงก็คือ เราเลือกทุกอย่างตามแต่ใจอยากไม่ได้ เราเลือกบทละครไม่ได้ แต่เลือกวิธีดำเนินไปของเนื้อเรื่องได้

อดีตของสโนไวท์กับหนูเอื้อยลำบากน่าอนาถ หนูๆ มีทางเลือกว่ จะเอาแต่ร้องไห้ ครุ่นแค้นอยากแก้แค้นแม่เลี้ยง หรือจะเป็นเด็กใจแตก หนีออกจากบ้าน ไปเป็นสโนว์ก็้อย กับเจ้เอื้อยขาใหญ่ ดีไหม

นิทานขั้บกล่อมให้เด็กๆ หลับสบาย อบอุ่นปลอดภัยอยู่ในอ้อมอกแม่ นิทานคือการย่อโลกจริงในรูปของสัญลักษณ์ให้อ่านจบได้ในคืนเดียว มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย ถูกฝังซุกซ่อนอยู่ให้เลือกเก็บเกี่ยว

โลดแล่นตามท้องเรื่องไปที่ละหน้า การผจญภัยที่พลิกผ่านนิ้วบ้อมๆ ไปที่ละบท เรื่องราวที่ค่อยๆ เฉลยตัวเอง จากบทนำ การเดินเรื่อง จบจบสู่บทอวสาน

ระหว่างเดินทางในบทแห่งความทุกข์ยาก จงทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ละเลียดกับทุกบทของชีวิต ทุกบททดสอบทำให้เราเติบโตขึ้น อย่าลืมหเลื่อรอยยิ้มเผื่อแผ่ให้กับดอกมะเขือ และนกน้อยที่อยู่ใกล้ๆ

เด็กน้อยเติบโตขึ้นทุกวัน โลกของเขากว้างออกจนโตกว่าอกอุ่นของแม่
โตจนเพิ่งพบว่า เขาเองก็อาจจะไม่พอใจชาติกำเนิดของตัวเอง
ไม่พอใจที่เกิดมาไม่รวยพอ ไม่หล่อพอ ไม่ฉลาด ไม่สวยพอ ไม่หล่อพอ
พ่อแม่ไม่ตามใจ หรือให้บางอย่างได้ไม่เท่าคนอื่น ๆ มีโอกาสบางอย่างน้อยกว่าคนอื่น
เขายังจะต้องพบกับความผิดหวังต่างๆ อีกมาก

เขาต้องโตกว่านั้นอีกมาก ถึงจะเห็นความจริงว่า
โลกจริงก็เหมือนโลกในนิทาน ชีวิตหนึ่งๆ เสมือนฉากละคร
มีขึ้น มีลง มีผิดหวัง มีสมหวัง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่อยู่กับที่

ใดๆ ที่อยู่รอบนอกตัวเรา นับตั้งแต่ทรัพย์สิน เพื่อน คนรัก การงาน
เสื้อผ้า เครื่องประดับ รถ เครื่องสำอาง จนกระทั่งชื่อเสียง ยศศักดิ์
หรือสิ่งที่อยู่ภายในใจเรา อย่างอารมณ์ ความรัก ความโกรธ
ทุกสิ่งเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเสมอ ควบคุมให้เป็นอย่างไรไม่ได้

หลายสิ่งที่เคยเชื่อมั่นอย่างรุนแรงว่า “มีจริง” “เป็นตัวเป็นตน” จริงๆ
แต่แล้วเวลาก็พิสูจน์เองว่า ไม่จริง ไม่จริง ไม่ยั่งยืน และไม่ใช้ของเรา
เพียงพลิกอีกหน้ากระดาษ ฉากชีวิตก็พร้อมจะเปลี่ยนไป

ล้มตัวลงนอนแต่ละครั้งเมื่อยามจบวัน ก็เหมือนนิทานที่จบตอนหนึ่งๆ
ใช้เวลาสักครู่หวนคิดถึงบทเรียนที่ได้ในวันนี้ สิ่งใดดีแล้ว สิ่งใดไม่ควร
ยังมีสิ่งใดอีกที่ต้องปรับปรุง สิ่งใดต้องทำอีก ถ้ายังมีพรุ่งนี้อีกวัน

สิ่งใดที่เราให้พลังงานมากเหลือเกิน แต่พอจบวันก็รู้สึกว้า ก็นั่นแหละ
เพิ่งโกรธเรื่องที่ซบปาดหน้า ปลื้มดาราดูตสำห้่งกดโหวต โหลดงานแล้วไม่ได้
ตื่นสายถูกเจ้านายว่า นิินทาเพื่อนร่วมก๊วน ป่วนกับคนรัก มีคนทักว่าวันนี้สวย
อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ขอบบ้าง ชังบ้าง ผู้คนหลากหลายที่ต้องพบเจอ
และแล้ว ตกเย็นทุกคนต่างก็แยกย้ายกันกลับบ้านของตัวเอง

เหตุการณ์วันนี้ก็จบตัวเองลง ทุกสิ่งเป็นเรื่องที่ผ่านไปเอง
เหมือนว่าจะมาเพื่อแค่ทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจก็แค่นั้น

ก่อนจะนอนแต่ละครั้ง กราบหมอนห้าครั้งเพื่อระลึกถึงจุดยืนอันเข้มแข็ง
ระลึกถึงคุณพระพุทธ ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
ระลึกถึงคุณพ่อแม่ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์

วันพรุ่งนี้ที่ยังต้องโลดแล่นตามบทต่อไป

ขอเอาคุณงามความดี ขอเอาคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นสรณะ

เราเลือกบทที่ได้รับไม่ได้ แต่เลือกวิธีเล่นได้
แต่ละเช้าที่ตื่นลืมตา มีวันนี้อีกวันที่ใช้เป็นฉากพิสุจน์ตัวเอง
ทดสอบความเข้มแข็งของศีล สติ สมาธิ และปัญญา

แล้วนิทานชีวิตฉากใหม่ ก็จะดำเนินต่อไป



สารบัญ ←

มือเปล่า

โดย วีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

เสียงนาฬิกา ส่งเสียงเพียงแผ่วเบา ที่ละวินาทีๆ ในคืนที่เงียบสงัด

แสงยังคงหาข้อมูลเรื่องหุ่นอยู่จนตีกิน หลายปีมานี้แสงจริงจังกับการลงทุนในหุ่นมาก เพราะเขาได้ลาออกจากการประจำมาเป็นนักลงทุนเต็มตัว และเขาทำได้ดีจนหลายคนทึ่งรู้เรื่องราวของเขาอีก

เขาเริ่มทยอยลงทุน หลังจากวิกฤติการณ์ทางการเงินใน ปี ๒๕๔๐ ที่ทำให้ตลาดหุ้นซบเซาอยู่หลายปี หลายคนเช็ดขยาดกับหุ้น แต่เขากลับเริ่มเก็บสะสมหุ้นซึ่งราคาถูกกว่ามูลค่าทางบัญชีหลายตัว เริ่มส่งสมความเชี่ยวชาญขึ้นมาเรื่อยๆ เริ่มต้นด้วยเงิน ๓ ล้านบาทใช้เวลาเก็บจากการทำงานกว่า ๑๐ ปี ขณะนี้เขามีเงินลงทุนกว่าห้าร้อยล้านบาท ในเวลาอีกประมาณ ๑๐ ปีต่อมา

ตลาดหุ้นมีเสียงเล่าลืออันหอมหวานของกำไร ที่อาจสร้างความมั่งคั่งในช่วงเวลาไม่กี่วัน สามารถทวีคูณเป็นสิบ เป็นร้อยเท่า ถ้าเข้าซื้อถูกตัว ถูกจังหวะ และขายมันออกไปในราคาที่ถูกต้อง การวิเคราะห์ด้านเทคนิคด้วยกราฟสารพัดรูปแบบของแสง สามารถจับความเคลื่อนไหวของเซียนใหญ่ที่มักจะเข้ามาในตลาด และเขาสามารถทำกำไรได้เสมอ โดยเกาะกระแสเก็บหุ้นถูกตามรายใหญ่ ก่อนที่ราคาหุ้นจะขึ้นไปเมื่อมีผู้คนจำนวนมากที่เข้าซื้อตามด้วยความโลภ จนขาดการไตร่ตรอง จากนั้นเขาก็ขายทำกำไร ก่อนที่ราคาจะร่วงลง เมื่อรายใหญ่ขายทิ้ง

เวลาผ่านไปทีละวินาทีๆ ในคืนนี้ บางครั้ง หนึ่งวินาที ในชีวิตเขาก็มีความหมาย ยิ่งเวลาจะเหลือน้อย หุ่น ซ้ำไปวินาทีเดียว อาจขายในราคาที่หมายตาไว้ไม่ได้อีก บางครั้งอาจต้องขาดทุน เพราะเข้าไปเพียงไม่กี่วินาที เขาเคยแล้วว่า ลูกไปเข้าห้องน้ำ ไม่ถึงนาที แต่ราคาซื้อขายก็ได้เปลี่ยนไปแล้ว

วินาที แต่ละวินาที ผ่านไปแล้วก็ผ่านไป ไม่หวนกลับ

วันนี้ เขารู้สึกเพลีย และรู้สึกปวดศีรษะ จึงเข้านอน เขาหลับไปในเวลาอันรวดเร็ว แล้วก็ฝัน



เขาฝันว่า เขาไปยืนอยู่บนปากเหวที่มีลมแรง และมีชายคนหนึ่งมาคุยกับเขา ชายคนนั้นบอกแสงว่า พรุ่งนี้ตลาดเปิด ให้รีบซื้อหุ้นตัวหนึ่ง ซึ่งจะมีราคาต่ำมาก ในช่วงต้นของตลาด ให้รีบเข้าไปซื้อสะสม ก่อนตลาดปิด ราคาของมันจะวิ่งขึ้นไป เกือบถึงเพดานของการซื้อขาย เพราะจะมีข่าวดีของหุ้นตัวนั้น ออกมาตอน บ่าย ๒ โมง หุ้นตัวนั้นจะวิ่งขึ้นทุกวัน ๓ วันติดต่อกัน ให้ขายในเช้าตอนตลาดเปิดของวันที่ ๔ ก่อนราคาจะตกลง

แสงตื่นขึ้นมา เป็นเวลาตีห้าเศษแล้ว เขาเฝ้าครุ่นคิดทบทวนความฝันจนฟ้าสว่าง

เขาลังเล แต่สุดท้ายก็ทำตามที่คนในฝันบอก แต่ก็ลงทุนไปเพียงไม่กี่ล้าน แล้วเขาก็ต้องทะเล้ง ก่อนเปิดตลาดภาคบ่าย มีข่าวดีเกี่ยวกับหุ้นตัวนั้นออกมาจริงๆ เสียหายที่เขาลงทุนน้อยไปหน่อย วันแรกราคาปิดของหุ้นขึ้นไปสูงกว่าราคาปิดของเมื่อวาน เกือบ ๓๐% จริงๆแบบที่ชายในฝันบอก เขาเชื่อมั่นในคำของ คนในฝันมากขึ้น วันต่อมาเขาจึงขายตัวอื่นออกมาเพื่อซื้อตัวนี้ อย่างไม่คิดสงสัยอะไรอีก จนเช้าวันที่ ๔ เขาก็ขายหุ้นตัวนี้ออกไปทั้งหมด จากนั้นหุ้นก็ตกตามที่คนในฝันบอกจริงๆ อย่างไรก็ตาม เขาโกยกำไร ใน ๔ วัน กว่า ๑๐ ล้าน บาททีเดียว

เขาเฝ้าครุ่นคิดถึงชายในฝันคนนั้น แล้วคืนนั้นเขาก็เจอชายคนนั้นในฝันอีก รวยแล้วละสิ ชายในฝันทัก แสงคิดอยากให้ชายคนนั้นบอกอีกว่า พรุ่งนี้ควรจะซื้อหุ้นอะไร แต่ยังไมทันจะเอ่ยปาก ชายคนนั้นก็พูดขึ้นว่า “อยากได้ไม่รู้จักพอ เลยเจ้ามนุษย์ ข้าอยากจะบอกเจ้าว่า เจ้ากำลังจะตาย ภายในอีก ๑๐๐ วัน ข้างหน้า ถ้าเจ้าไม่เชื่อข้า คอยดูว่า อีก ๑๔ วัน เพื่อนเจ้าจะตาย แล้วอีก ๓๐ วัน จะมีไฟไหม้โรงงานแห่งหนึ่งจะมีคนถูกไฟคลอก ๑๔ ศพ ข้าคือ ยมทูต

จะมารับตัวเจ้าในอีก ๑๐๐ วันข้างหน้า จงเตรียมตัวไว้ให้ดีเถิด เวลาในโลกมนุษย์ของเจ้าเหลือไม่มากแล้ว”

แสงตกใจตื่น หวาดกลัวจนนอนไม่หลับอีกทั้งคืน

เขาอายุ ๔๐ ยังโสดอยู่คนเดียว ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ เขาจะตายจริงหรือ แต่เรื่องหุ่นที่ชายคนนั้นบอกก็ถูกต้องอย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้เขาเริ่มกลัว

วันนี้เป็นวันเสาร์ ตลาดหุ่นปิด เขาจึงออกไปคุยกับเพื่อนๆ ที่สวนสาธารณะที่เคยไปออกกำลังกายในบางครั้งที่ว่างและมีเวลา ซึ่งปกติเขาก็ไม่มีเวลาหรอก แค่คิดวางแผนการลงทุน ก็แทบจะไม่ว่างทำอะไรแล้ว

เพื่อนๆ ไม่รู้หรือว่า แสงคนนี้ร้ายขนาดไหนเพราะแสงไม่เคยอวดใคร ต่างเข้าใจว่า แสงก็แค่พวกเล่นหุ่นรายย่อยๆ เท่านั้น แสงเล่าให้เพื่อนฟังเรื่องมียมทูตมาเข้าฝัน และบอกว่าเขาจะตายในอีก ๑๐๐ วัน เพื่อนๆ คิดว่า แสงคงคิดมากไป ถ้าอยากให้แน่ใจไปตรวจร่างกายซะ แล้วก็ไปทำบุญ แสงใช้เวลาตรวจร่างกายในบ่ายวันเสาร์นั้น และวันอาทิตย์รุ่งขึ้นก็ตระเวนทำบุญสะเดาะเคราะห์ หลังจากที่ไม่ได้ทำบุญมานาน

วันจันทร์ เขาก็เล่นหุ่นตามปกติ มือขึ้นตามเคย ความหอมหวานของตลาดหลังจากชบเซามาระยะหนึ่ง ดึงดูดนักเล่นรายใหม่ หรือแมงเมาให้ขเงินเก็บมาซื้อขายหุ่น หวังจะรวยในเวลาอันรวดเร็ว เล่นหุ่นต่างๆ ที่ไม่ได้ศึกษาดูให้ถี่ถ้วน ถึงหุ่นที่ตนกำลังซื้อ ซื้อไปตามแรงโลภที่คิดว่า ซื้อแล้วราคาจะขึ้นอีกทั้งนั้น

สำหรับแสง แค่เกาะกระแส ซื้อตามขาใหญ่ในช่วงที่มีสัญญาณเก็บหุ้น แล้วรอขายให้นักลงทุนหน้าใหม่ที่ไมทันเกมส์ แม้แต่หุ่นที่ไม่มีอะไรดีเลย พอมีคนสร้างกระแส จุดประกายซื้อขึ้นมา ก็มีกระแสไล่แห่ซื้อตาม ไล่ซื้อกันเป็นการใหญ่ ขีดันราคาขึ้นไปด้วยความโลภ หารู้ไม่ว่า พวกกำไรถึงระดับหนึ่ง คนจุดประกายก็ปล่อยหุ่นที่ตนซื้อมาก่อนจุดประกายในราคาถูกๆ ทำกำไร หนีไปซื้อตัวอื่นเพื่อจุดประกายความโลภออกไป

“น่าสงสารพวกแมงเมา แต่อย่ากโลกเองนี่หว่า กิจการขาดทุนและมีหนี้ท่วมขนาดนี้ มีแต่คนโลกเท่านั้นที่กล้าซื้อเพื่อหวังรวย” แสงคิดในใจ

วันเวลาผ่านไปจนลืมความฝัน ผลตรวจร่างกายออกมา ผลก็คือสุขภาพแข็งแรงดี

๑๔ วันต่อมา แสงได้รับโทรศัพท์ จากเพื่อนสมัยมหาวิทยาลัย เขาเกือบช็อกเมื่อทราบข่าวว่าเพื่อนเขาตาย



ในงานศพ แสงพูดคุยกับเพื่อนถึงสาเหตุการตาย จึงรู้ว่าเพื่อนของแสงโชคร้าย ขับรถอยู่บนถนนดีๆ แล้วป้ายบอกทางขนาดใหญ่ล้มพาดลงมา ในจังหวะเดียวกับที่รถของเพื่อนแสงวิ่งผ่านไปพอดี ความตายช่างมาถึงอย่างไม่ทันตั้งตัวเลยจริงๆ

ขณะที่พระกำลังสวดพระอภิธรรม ในใจของแสง ครุ่นคิดถึงความฝันอันน่าสะพรึงกลัวของเขา

แสงคิดในใจ เรากำลังจะตายหรือไม่



วันรุ่งขึ้นแสงขับรถไปหาป่าที่ต่างจังหวัด ป่าของแสงบวชเป็นชีอยู่ที่นี่ ป่าที่เลี้ยงแสงมาตั้งแต่เล็ก เพราะพ่อแม่ของเขาตายตั้งแต่ยังจำความไม่ได้ ธรรมดาแสงได้แต่ส่งเงินไปทำบุญให้ป่าเขา นานๆ จะมาหาสักครั้งหนึ่ง ป่าของแสงเป็นโสด บวชชีตั้งแต่ ย่าของแสงเสียชีวิต เกือบ ๒๐ ปี แล้ว แสงเล่าเรื่องทั้งหมดให้ป่าฟัง ป่าของแสงก็พลอบว่า

“คนเราก็ต้องตายทุกคน แสงออกจะโชคคินะ ที่รู้ตัวล่วงหน้า กว่าที่จะตายตั้งหลายวันจะได้ทำการเตรียมตัวตายให้ดีที่สุดใจ จัดการเอาเงินทองที่เก็บไว้ออกมาทำบุญทำกุศลซะ การเล่นหุ้นของแสง มีแต่เพาะความโลภ ความอยากได้เงิน คนอื่นอยู่รำไป อย่ากรวยไม่มีที่สิ้นสุด แสงก็ตัวคนเดียวลูกเมียก็ไม่มี จะหาเงินหาทองไปทำไมหนะหนา” ฟังคำป่า แล้วก็สลดในใจ กราบลาแม่ชี แล้วจึงกลับกรุงเทพฯ

ระหว่างกลับกรุงเทพ ก็คิดเรื่องความตายที่อาจจะมาถึง ด้วยความสะพรึงกลัว ซึมเศร้าอยู่หลายวัน กระดานหันเขียวๆ แดงๆ ที่เคยน่าสนใจ ก็ดูไม่มีอะไรให้น่าสนใจสำหรับแสงอีกต่อไป จนวันที่ ๓๐ ก็มีข่าวไฟไหม้โรงงานมีผู้ถูกไฟคลอกตาย ๑๔ ศพ จริงๆ

คืนนั้น เขาเข้านอน ด้วยความซึมเซา พอรู้สึกตัวเองว่า กำลังจะหลับ ก็รู้สึกเหมือนควบคุมร่างกายไม่ได้อีกดังใจ พยายามดันผืนจนลุกนั่งขึ้นมาได้ จึงลุกขึ้นไปจะเติมน้ำด้วยความกระหาย ความประหลาดใจก็เกิดขึ้น แสงหิบบ้างแว่น้ำไม่ได้เลย นี่มันเป็นบ้าอะไรกันแล้ว และก็ต้องซื้อคัสเซต เมื่อกลับไปนอนแล้วพบว่าร่างของตนเองกำลังนอนนิ่งอยู่ตรงนั้น แล้วร่างที่กำลังลุกขึ้นมามีน้ำนี่ล่ะคืออะไร

หิบบ้างอะไรไม่ได้เลย เงินทองที่เก็บไว้ที่บ้านส่วนหนึ่ง ก็จับไม่ได้เสียแล้ว เหมือนเป็นของต่างมิติอย่างไรวางนั้น แม้พยายามทำอะไร ก็ไม่อาจหิบบ้างเอาอะไรได้สักอย่าง

ชีวิตเขาจบแล้ว ทุกอย่างก็สละสมมา ไร้ค่า แสงมองทรัพย์สินสมบัติมากมายด้วยความสิ้นหวัง เหมือนกับคนที่เพิ่งตื่นจากฝันที่แม้จะดีอย่างไร แต่ก็ไม่สามารถนำของจากความฝันมาด้วยสักชิ้น ฉกคิดว่า ความตายก็คือการตื่นจากความฝันอันยาวนานตลอดชีวิตนั่นเอง เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง แม้สิ่งที่ยึดมั่นหนักหนาว่าเป็นของเราคนเราเกิดมามีอยู่เปล่า ก็ต้องไปมีอยู่เปล่าเช่นกัน



แล้วสักพักแสงก็เหมือนถูกลมพัดออกไปจากบ้าน แสงไปรู้สึกตัวอีกที ก็พบว่าตัวเองอยู่กลางตลาดแห่งหนึ่ง ไม่มีใครเห็นเขา เขาเห็นคนเก็บขยะกำลังคุ้ยขยะ เห็นเด็กเร่ร่อนกำลังนอนหนาวอยู่ใต้แผงผัก เดินออกไปเหมือนเร็วกว่าปกติ เห็นผู้หญิงกำลังรื้อยพวงมาลัยกองพะเนิน ส่วนอีกบ้าน กำลังเย็บกางเกงโหล กองโต เห็นคนป่วยกำลังนอนทรมาณในชุมชนแออัด

แสงหิวน้ำจนรู้สึกหิวคอแห้งผาก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร แถมยังรู้สึกหิวอยากกินข้าว

เขาตายแล้ว แต่มันยังไม่ถึง ๑๐๐ วัน เลยนี่นา ทำไมเขาตายเร็วกว่าที่ท่านยมทูตบอกล่ะ เขาเริ่มรู้สึกเสียดายเวลา อีก ๗๐ วันที่เหลือ คิดถึงป่า เร็วกว่ากระพริบตา แสงก็ไปอยู่หน้ากุฏิที่วัดของป่า เห็นป่ากำลังนั่งสมาธิสงบนิ่งอยู่ในขณะที่หมาวัดเห่าหอนกันเกรียว ไข้แล้ว หมาหลายตัวกำลังจ้องมองมาที่แสงพร้อมเห่าหอน รับกันเป็นทอดๆ อย่างน่าสะพรึงกลัว

แล้วป่าของแสง ก็พุดขึ้นมาอย่างก้องกังวานทั้งๆ ยังหลับตา ไม่ได้ขยับตัวว่า ให้แสงคิดถึงร่างกายที่บ้าน แล้ววูบเดียว แรงดูดมหาศาลก็พาแสงมานึกอยู่กับร่างกายของตนเองที่บ้าน จนตกใจตื่นขึ้นมา เป็นเวลาตีห้าพอดี แสงลุกขึ้นไปหาน้ำดื่มอย่างหิวกระหาย เสียงเข็มนาฬิกาเดินแต่ละวินาที ดังก้องเข้าไปในโสตประสาทของแสง ดังกาลัว อย่างผิดปกติ เหมือนกับจะเตือนว่า ความตายกำลังใกล้เข้ามาแล้วทุกวินาที

แสงหยิบธนบัตรปีกหนึ่งออกมาถือ จ้องมองมัน มันเป็นธนบัตรปีกเดียวกับที่เขาไม่สามารถหยิบจับมันได้เมื่อคืน บัดนี้เขามีโอกาสจับมัน ใช้มันจับจ่ายใช้สอยได้ตามใจอีกครั้งหนึ่ง

เห็นกำลังอันมหาศาล ของสิ่งสมมติที่เรียกว่าเงินในมือ ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งต่างๆ อย่างสะดวก ได้มากมาย เขาสามารถใช้มันได้ตามใจคิด ก่อนที่จะหมดเวลาใช้มันไม่ได้อีก

เสียงนาฬิกา ยังกังวาน ที่ละวินาทีๆ

แสงรู้แล้วว่า สุดท้ายเงินทั้งหมดของเขาก็จะเป็นสิ่งไร้ค่าในที่สุด จากประสบการณ์ที่นำสะพรึงกลัวที่เกิดกับตัวเขาในช่วงเวลาที่ผ่านมา แสงรู้แล้วว่าทำอะไร เมื่อฟ้าสว่างในวันต่อไป

เสียงนาฬิกา ยังกังวาน ที่ละวินาทีๆ

สารบัญ ◀

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานั่นเอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุดใน
การสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

เส้นทางอันรื่นรมย์



เส้นทางเข้าวัดที่อยู่บนเขามักชวนใจให้สงบเย็น
ไม่ว่าจะขาขึ้นหรือขาลง คุณอาจรู้สึกเหมือนเข้ามาในโลกหนึ่ง

เหยียดยาวสุดทางตา



ทุกวันฟ้าและทะเลจะรู้จักความว่างเสมอ เราไปเพื่อเห็นและเพื่อเกิดแรงบันดาลใจ
ใครไปให้ถึงซึ่งความว่างอันเป็นนิรันดร์บ้าง . . .

ทอดทางสู่น้ำกว้าง



สะพานคือสิ่งเดียวที่ช่วยให้เราเดินอยู่เหนือทะเลได้ แล้วออกทะเลโดยไม่เปียกได้
แต่ไม่มีสะพานใดนำเราข้ามพ้นห้วงน้ำแห่งทุกข์ที่ชื่อ ‘สังสารวัฏ’ เลย
นอกจากสติปัญญาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อคิดนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จบบ้าง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

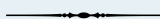
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อ่าน
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ
